Número 311 | 6 de julio de 2010

La Noticia LGTB al Día

"Usted puede contagiarse con el VIH por actos sexuales sin protección - actos sexuales sin condón - con alguien que tiene el VIH. El virus puede estar en la sangre, semen o secreciones vaginales de la persona infectada y puede entrar en su cuerpo a través de cortes pequeños o laceraciones en la piel, o en las paredes de la vagina, pene, o recto..." esto y mucho más en tu NotiG de hoy…

♪♪♪♫♫♫ Bendito el lugar y el motivo de estar ahí bendita la coincidencia. Bendito el reloj que nos puso puntual ahí bendita sea tu presencia. Bendito Dios por encontrarnos en el camino y de quitarme esta soledad de mi destino. Bendita la luz, bendita la luz de tu mirada bendita la luz, bendita la luz de tu mirada desde el alma. Benditos ojos que me esquivaban, simulaban desdén que me ignoraba y de repente sostienes la mirada. Bendito Dios por encontrarnos en el camino y de quitarme esta soledad de mi destino. Bendita la luz, bendita la luz de tu mirada bendita la luz, bendita la luz de tu mirada, oh. Gloria divina de esta suerte, del buen tino, de encontrarte justo ahí, en medio del camino. Gloria al cielo de encontrarte ahora, llevarte mi soledad y coincidir en mi destino, en el mismo destino. Épale Bendita la luz, bendita la luz de tu mirada bendita la luz, bendita la luz de tu mirada....♫♫♪

BENDITA TU LUZ es el título de la canción con la cual iniciamos este Especial sobre las actividades desarrolladas este sábado por el **Proyecto HSH (Hombres que tienen Sexo con otros Hombres)** en la playita **MI CAYITO**. Era un adolescente cuando supe por primera vez de la existencia de un área en el litoral norte habanero que, debido a la habitual asistencia de una gran mayoría de la población homosexual, con razón al preguntar muchos te responderán: **MI CAYITO es una playa gay…** Con ese apellido se lo conoce no solo dentro de Cuba, sino también más allá de nuestras fronteras. Buenos días ☼ **MIS NOTIGERIANOS (AS) QUERIDOS (AS), cuanta luz y cuanta obra buena** esa la que realizan los muchachos del Proyecto HSH en Cuba y que muy pronto festejarán sus 10 años de existencia. A todo ellos está dedicado el NotiG de hoy…Gracias a Andrey y a Caldas por invitarnos y por regalarnos un día tan especial.

Suscripciones: arcoiriscubano@gmail.com

Sobre el NotiG: Somos un grupo de amigos que nos dedicamos a recopilar noticias sobre Diversidad Sexual colgadas en diferentes sitios de Internet, para luego copiarlas en este pequeño diario digital, que se nos ocurrió llamar NotiG, y que para la comodidad de todos (as) se los hacemos llegar en formato PDF varias veces por semana a sus correos electrónicos. El NotiG también está adjunto en nuestro blog y con sólo un clic ustedes podrán leernos.

NotiG surge un 22 de diciembre de 2008, por la iniciativa de unos amigos SININTERNETEANOS que le pidieron a Ale, uno de sus amigos INTERNETEANOS, que les copiara noticias y materiales de Internet. Él comenzó bajando las noticias y las imágenes y las pegaba en un archivo Word y luego las convertía en PDF, entonces se llamaba Notigay y aún no tenía logotipo. Luego comenzó a agregarle comentarios y una canción que transcribía para todos nosotros. Pronto la cantidad de amigos que deseaban recibirlo era mayor y también aquellos que querían colaborar.

Luego empezó a ganar en identidad: atrevido, sincero, directo, alegre y surgió su primer logotipo de la mano de Felipito y se creó una cuenta de correo electrónico desde donde llegaba todos los días.

Más adelante, otros amigos sugirieron cambiarle el nombre para no ser tan explícitos y con el propósito de hacerlo llegar no sólo a homosexuales sino también a heterosexuales y se le llamó NotiG, con la g en mayúsculas. Entonces Ernestico creó ese logotipo con cuadros en seis colores, los colores de la bandera gay, así fue ganando un espacio en la preferencia de muchos. Constantemente estamos renovándonos, siempre manteniendo ese estilo que nos caracteriza, y con el deseo y la esperanza de llegar a más personas y hacer que colaboren con nosotros.

Todo esto lo hacemos para ustedes, esa es nuestra única satisfacción, y esperamos que con esto aportemos nuestro granito de arena promoviendo el respeto, la visibilidad dentro del colectivo LGTB en Cuba y la aceptación a la diversidad sexual y participando también en la prevención de las ITS-VIH-SIDA.

“Igual, diverso y seguro "

Campaña Igual, diverso y seguro

Objetivo

Creación de un identificador / mensaje que defina valores de grupo que identifique a los Hombres que tienen sexo con otros hombres como categoría comportamental

Valores:

· Igualdad y aceptación de la diversidad

· Identificador como fuente de desarrollo de la autoestima y la asertividad

· Como complemento la necesidad de insistir en el uso del condón como único medio efectivo de protección contra las ITS/VIH/sida.

EJE PSICOLÓGICO

Estratégicamente se consideró los aspectos que pautarán la campaña y a continuación se citan slogan o lema de campaña que exprese el eje psicológico y que posea una poderosa composición gráfica, utilizando elementos de la identidad del proyecto de HSH Cuba. La elección y pautado de la imagen fotográfica que apoyará los conceptos de campaña: una paleta de colores identificativa de la campaña y algún elemento gráfico de apoyo que permita a la campaña integrarse a los esfuerzos internacionales en este tipo de propósitos.

SIGNOS DE IDENTIDAD DE CAMPAÑA. EL LEMA

De acuerdo a lo definido en el eje psicológico y después de proceso de validación se propuso el siguiente lema que consta de tres palabras que reflejan valores deseados para el segmento meta y que pretenden convertirse en guías para su acción.

IGUAL: Porque todos los seres humanos, sin lugar a dudas, gozan de la igualdad propia de su condición y esta es inalienable.

DIVERSO: Porque cada cual tiene el derecho a expresarse libremente, a reflejar sus deseos, vivencias y formas de pensar sin que nadie lo excluya por ese motivo.

SEGURO: Porque cada persona debe tener la oportunidad de su autoafirmación y el derecho a gozar de la seguridad que proporciona una adecuada autoestima, y también porque cada persona debe tener acceso y hacer uso de los medios que garanticen su salud y la de sus semejantes. Los tres adjetivos que conforman el lema se han escrito en género masculino, para lograr la identificación con el género del segmento meta, y en singular para incidir sobre la individualidad como célula del grupo social. Gráficamente hemos aprovechado las terminaciones “O” de las dos últimas palabras para incluir los dos signos de masculino engarzados, haciendo, con esto, referencia al identificador del proyecto.

Los tres adjetivos del lema se apoyan con los tres colores de la paleta definida. La palabra “igual” se pone en naranja, color cálido y alegre que comunica positividad. Se seleccionó el verde por ser el color de la naturaleza para la palabra “diverso”, denota plenitud, diversidad y sosiego. El azul es un color frío y entre sus simbolismos se asocia el de la seguridad, sirviendo de apoyo a la última palabra. A la izquierda se ha pautado la composición de estos colores lectura disminuye en textos de determinada extensión, su diferencia entre altas y bajas es pobre y sus rasgos de estructura ofrecen poca diferenciación entre letras.

FOTO 1: Antes de partir hacia Mi Cayito el grupo se reúne a la entrada del Centro Nacional de Prevención ITS- VIH- SIDA para precisar los últimos detalles. FOTO 2: Andrey Hernández Batista, Coordinador Nacional Proyecto HSH- Cuba. FOTO 3: Raphael Caldas Fernández, Especialista Proyecto HSH- Cuba y David León Viera, Colaborador.

FOTO 4: Carlos Miguel Morales Curbelo, Vice coordinador Provincial Proyecto HSH- Ciudad de la Habana y Francisco Martínez Zambrana, Coordinador Proyecto HSH Municipio La Lisa. FOTO 5: Erik Ricardo Mestre González, Coordinador Proyecto HSH Municipio Habana del Este. FOTO 6: Alejandro García Rivera, Coordinador Proyecto HSH Municipio Centro Habana y Amaury Valdez Rodríguez, Coordinador Proyecto HSH Municipio Cerro.

FOTO 7: Yohan Benítez Llorente, Vice coordinador Proyecto HSH Municipio San Miguel del Padrón y Edgar Zapata Fonseca, Coordinador Proyecto HSH Municipio Guanabacoa. FOTO 8: Elio de la Luz y Alexander Peñalver, ambos Promotores Proyecto

HSH Municipio Boyeros y Yuniel Perdomo Moya, Coordinador Proyecto HSH Municipio Boyeros. FOTO 9: Ismael Alfonso y Alejandro Navea, ambos Promotores del Proyecto HSH en el Municipio 10 de octubre.

FOTO 10: Alexander Garciga Torna y Yasel Hernández Couto, ambos Promotores del Proyecto HSH en el Municipio Guanabacoa. FOTO 11: Gustavo Valdez Pi, Responsable Investigaciones CNP ITS- VIH- SIDA; Andrey Hernández Batista, Coordinador Nacional Proyecto HSH- Cuba; Yasiel Santiesteban Rodríguez y Eduardo Hernández Martínez Promotores Proyecto HSH CNP ITS- VIH- SIDA. FOTO 12: Jorge Lázaro Sosa y Javier Estremera Escalona ambos Promotores Proyecto HSH CNP ITS- VIH- SIDA.

FOTO 13: Armando José Góngora, Fundador del Proyecto HSH, Promotor Proyecto HSH CNP ITS- VIH- SIDA. FOTO 14: Ramón Alayo Henry, Coordinador Proyecto HSH Municipio San Miguel del Padrón, joven transformista con el nombre artístico de La Houston de Cuba. FOTO 15: Rubén de Armas Molina, Coordinador Provincial Proyecto HSH Ciudad de la Habana.

SIEMPRE CONMIGO
PROYECTO DE PREVENCIÓN DE SIDA
H.S.H. CUBA.

LINEA DE APOYO
A PERSONAS CON VIH/ SIDA

FOTO 16: Yordany Rodríguez, Coordinador Proyecto HSH Municipio 10 de octubre. FOTO 17: Luis Alberto Hernández, Promotor y Relator oficial Proyecto HSH CNP ITS- VIH- SIDA. FOTO 18: Henry Borges Silveiro y José Luis González, Promotores Proyecto HSH.

Foto 19: Andrey Hernández Batista, Coordinador Nacional Proyecto HSH- Cuba; Jose Luis Cajigas, Coordinador Proyecto HSH Municipio Alquizar y Raphael Caldas Fernández, Especialista Proyecto HSH- Cuba. FOTO 20: Maritza Aguilera Montero, Coordinadora de la línea PPST Personas que Practican Sexo Transaccional; Gloria Pousada Martinez, Jefa Componente Educativo Ciudad de la Habana. FOTO 21: Luis, Equipo redactores de *NotiG: La noticia LGTB al Día* y Yuniel Perdomo Moya, Coordinador Proyecto HSH Municipio Boyeros.

FOTO 22: Israel Silva, Equipo redactores de *NotiG: La noticia LGTB al Día* y Andy del Cotorro. FOTO 23: Reiner Valdez Flores, Promotor Proyecto HSH y Consejero Línea Ayuda y Roberto Rosete Hernández, Promotor Proyecto HSH. FOTO 24: Yuri Medina y Luis Sotolongo (El EMO) Promotores Proyecto HSH.

FOTO 25: Avelino Mato Vacas, Responsable Trabajo Comunitario Poryecto HSH- Cuba, Equipo Técnico Nacional. FOTO 26: Los chicos que se encargaron del audio y la animación. FOTO 27: Parte del Equipo de Pruebas Rápidas.

FOTO 28: Rosa Llerena, Educadora Municipio Habana del Este. FOTO 29: Los muchachos HSH en acción. FOTO 30: Israel, Ale y Luis, Equipo del *NotiG: La noticia LGTB al Día* que participó en esta actividad.

"Sida y VIH: ¿está usted en peligro?"

Sida y VIH: ¿está usted en peligro?

Fragmento del original tomado de: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades **/** CDC en Español - Folletos de VIH/SIDA

¿Qué es el VIH y cómo puedo contagiarme?

El **VIH** - el **v** irus de **i** nmunodeficiencia **h** umana - es un virus que mata las células "CD4" de su cuerpo. Las células CD4 (también llamadas células T) le ayudan a su cuerpo a combatir las infecciones y las enfermedades. El VIH se puede contagiar de persona a persona si alguien infectado con el VIH tiene actos sexuales o comparte agujas de inyección de drogas con otra persona. También puede contagiarse de la madre al bebé durante el embarazo o el parto o si lo amamanta.

¿Qué es el SIDA?

El **SIDA** - el **s** índrome de **i** nmuno **d** eficiencia **a** dquirida - es una enfermedad que se adquiere cuando el VIH destruye el sistema inmunitario del cuerpo. Normalmente el sistema inmunitario le ayuda a uno a combatir las enfermedades. Cuando el sistema inmunitario falla, la persona puede enfermarse de gravedad y morir.

Qué necesito saber sobre el VIH?

Los primeros casos de SIDA fueron identificados en Estados Unidos en 1981, pero se cree que muy probablemente el SIDA existía aquí y en otras partes del mundo desde muchos años antes. En 1984 los científicos probaron que el VIH causa el SIDA.

Cualquier persona puede infectarse con el VIH. Lo más importante que usted debe saber es cómo puede contagiarse con el virus.

Usted puede contagiarse con el VIH:

- Por actos sexuales sin protección - actos sexuales sin condón - con alguien que tiene el VIH. El virus puede estar en la sangre, semen o secreciones vaginales de la persona infectada y puede entrar en su cuerpo a través de cortes pequeños o laceraciones en la piel, o en las paredes de la vagina, pene, o recto.

- Por compartir una aguja y jeringuilla para inyectarse drogas o compartir equipo usado para preparar drogas inyectables con alguien que tiene el VIH.

- Por una transfusión de sangre o de factor de coagulamiento sanguíneo que usted haya recibido antes de 1985. (Hoy día es improbable infectarse de esa manera debido a que, desde 1985, toda la sangre usada en transfusiones en Estados Unidos ha sido analizada para detectar el VIH).

Los bebés que nacen de mujeres con el VIH también pueden contagiarse durante el embarazo, el parto o al ser amamantados.

Usted no puede contagiarse con el VIH:

- Por trabajar con una persona que tiene el VIH o estar cerca de ella.

- Por el sudor, saliva, lágrimas, ropas, bebederos de agua, teléfonos, asientos de inodoros o mediante actividades diarias como compartir una comida.

- Por la picadura o mordedura de insectos.

- Por donar sangre.

Por un beso con la boca cerrada (pero hay una posibilidad muy pequeña de contagiarse por un beso con la boca abierta o profundo con una persona infectada debido a la posibilidad de contacto con la sangre).

¿Cómo puedo protegerme?

- No comparta agujas y jeringuillas usadas para inyectar drogas, esteroides, vitaminas o para hacer tatuajes o perforaciones en el cuerpo. Tampoco comparta equipo (parafernalia) usada para preparar drogas inyectables. Muchas personas se han infectado con el VIH, hepatitis y otros gérmenes de esta manera. Los gérmenes de una persona infectada pueden permanecer en la aguja y ser inyectados luego en la siguiente persona que la usa.

- La forma más segura de evitar el contagio de una enfermedad de transmisión sexual es abstenerse de tener relaciones sexuales o estar en una relación monógama, a largo plazo, con una pareja que ya se sometió a las pruebas para detectar si tiene una ETS y que usted sepa que no está infectada.

- Para aquellas personas que tienen comportamientos sexuales que las colocan en riesgo de adquirir ETS, el uso correcto y constante del condón de látex para hombres puede reducir los riesgos de transmisión de estas enfermedades. Sin embargo, ningún método de protección es cien por ciento efectivo y el uso del condón no puede garantizar protección absoluta contra las enfermedades de transmisión sexual.

- Los condones lubricados con espermaticidas no son más efectivos que otros condones con lubricación para protegerse contra el VIH y otras enfermedades de transmisión sexual. Los condones deben usarse en forma correcta y constante para que ofrezcan la mejor protección. El uso incorrecto del condón puede provocar deslizamientos o rupturas del mismo, disminuyendo su efecto protector. El uso inconstante del condón, por ejemplo, no utilizarlo cada vez que se tenga relaciones sexuales, puede provocar la transmisión de ETS debido a que el contagio se puede producir con un solo acto sexual.

- No comparta hojas de afeitar ni cepillos de dientes debido a la posibilidad de contacto con la sangre.

- Si usted está embarazada o cree que podría estarlo pronto, hable con un médico o con su departamento de salud local acerca de los análisis para detectar el VIH. Si usted tiene el virus, hay disponibles tratamientos con medicinas para ayudarla y reducir la posibilidad de contagiar el VIH a su bebé.

¿Cómo sé si tengo el VIH o SIDA?

Usted podría tener el VIH y sentirse perfectamente saludable. ***La única manera de saber con certeza si usted tiene la infección o no es haciéndose un análisis.*** Hable con un proveedor de cuidados médicos informado o con un consejero antes y después que se haga el análisis.

Su médico puede administrarle un análisis confidencial del VIH. La información sobre su análisis del VIH y los resultados de la prueba son confidenciales, al igual que toda su otra información médica. Esto significa que sólo puede ser compartida con personas autorizadas a ver su historial médico. Usted le puede pedir a su médico, proveedor de cuidado de salud o asesor del VIH en el lugar donde hacen el análisis, que le expliquen quien puede obtener esta información.

Es más probable que el resultado de su análisis sea positivo (es decir, que está infectado) del VIH si usted:

- Ha compartido alguna vez agujas, jeringuillas o parafernalia de inyección de drogas.

- Ha tenido alguna vez actos sexuales sin condón con alguien que tenía el VIH.

- Ha tenido alguna vez una enfermedad venérea o transmitida sexualmente, como la clamidiosis o la gonorrea.

- Recibió una transfusión de sangre o de factor de coagulación sanguínea entre 1978 y 1985.

- Ha tenido alguna vez actos sexuales con alguien que haya hecho alguna vez cualquiera de estas cosas.

¿Qué puedo hacer si el análisis muestra que tengo el VIH?

Aunque el VIH es una infección muy grave, hoy día muchas personas con el VIH y el SIDA están conduciendo vidas más largas y saludables gracias a tratamientos nuevos y más eficaces. Es muy importante asegurarse de que tiene un médico que sabe cómo tratar el VIH. Si no sabe cuál médico usar, hable con un profesional del cuidado de la salud o con un asesor del VIH calificado. Esto es especialmente importante si usted está embarazada o tiene planes de estarlo. También hay otras cosas que usted puede hacer para permanecer saludable. Estas son algunas de ellas:

- Siga las instrucciones de su médico. Mantenga sus citas. Su médico podría prescribirle medicinas. Tome sus medicinas de la manera indicada por su médico, porque tomar sólo algunas de ellas aumenta las posibilidades de que la infección con el VIH se extienda.

- Hágase vacunar para prevenir infecciones como la neumonía o la gripe. Su médico le dirá cuando debe hacerse vacunar.

- Si usted fuma o usa drogas no prescritas por su médico, deje de hacerlo.

- Coma alimentos saludables. Esto le ayudará a mantenerse fuerte, mantener su energía y su peso, y le ayudará a su cuerpo a protegerse.

- Haga regularmente ejercicios físicos para mantenerse fuerte y sano.

- Duerma y descanse lo suficiente.

“¿Te sientes en riesgo? ¿Estás preocupado? ¿Te interesa saber?”

Consejería telefónica anónima y confidencial sobre ITS/VIH/sida

LíneAyuda es un servicio telefónico de información y apoyo psicosocial dirigido a la población. Fue creado por el Centro Nacional de Prevención de las ITS/VIH/sida y es el primer servicio de este tipo en Cuba. Funciona desde septiembre de 1998, de lunes a viernes, de 9:00 am a 9:00 pm.

Cada día de atención se divide en tres turnos de trabajo de cuatro horas:

9:00 am - 1:00 pm / 1:00 pm - 5:00 pm / 5:00 pm - 9:00 pm

El personal que lo atiende es voluntario. Ingresa al servicio luego de un arduo proceso de selección, capacitación y entrenamiento. Los operadores de LíneAyuda cuentan con conocimientos sobre las ITS y el VIH/sida, y poseen habilidades comunicativas, para promover cambios y brindar apoyo emocional. Además, son personas flexibles, discretas y muy motivadas por la labor de prevención. Este servicio atiende un promedio de 40 llamadas diarias. La consejería ha sido definida en el modelo occidental como un proceso interactivo que involucra a un consejero profesionalmente capacitado y a un cliente, y tiene el propósito de mejorar el nivel de funcionamiento de este último. En este aspecto, el consejero y el cliente trabajan en conjunto como aliados, ayudando el primero a crecer al segundo y a cambiar a través de la fijación de metas, el desarrollo de nuevas maneras de interpretar y manejar situaciones problemáticas, enseñándoles a utilizar recursos internos y externos de una manera más efectiva. La consejería se centra en problemas de comportamiento específicos o en desafíos en el desarrollo normal de la vida, más que en cambios de personalidad o el manejo de enfermedades mentales o patologías severas. LíneAyuda abre una nueva opción para el servicio de consejería. A través del Foro Virtual se atenderá cualquier inquietud relacionada con las infecciones de transmisión sexual y el VIH/sida.

Fuente: CNP ITS/VIH/sida

¿Te sientes en riesgo?¿Estás preocupado?¿Te interesa saber? Servicio de información y orientación sobre ITS y VIH/sida. Anónimo y confidencial.

LíneAyuda (nacional): (0-7) 830-3156 Lunes a viernes, de 9:00 am a 9:00 pm; Matanzas: (0-47) 52-2212; Villa Clara: (0-42) 20-6899 Lunes a viernes, de 12:00 am a 4:00 pm; Cienfuegos: (0-432) 55-2223; Ciego de Ávila: (0-33) 22-3401; Sancti Spíritus (COMVIDA): (0-41) 2-8041; Camagüey: (0-32) 25-3141 Lunes a viernes, de 9:00 am a 4:00 pm; Las Tunas (Tunayuda): (0-31) 34-9936 Lunes a viernes, de 9:00 am a 4:00 pm; Holguín: (0-24) 42-7429; Granma (Línea Confidencial): (0-32) 48-2598 Lunes a viernes, de 9:00 am a 4:00 pm; Santiago de Cuba: (0-22) 62-3666 Lunes a viernes, 8:00 am a 5:00 pm; Guantánamo: (0-21) 32-7103; Para más información: Centros de Prevención, Promoción y Educación para la Salud, Servicios de pruebas anónimas (examen de sangre) en VIH/sida, consejería pre y post test. Ciudad de La Habana Consejerías anónimas y telefónicas provinciales